REGULASI EMOSI PEREMPUAN DEWASA AWAL BELUM MENIKAH DI DESA PAKASAI KECAMATAN PARIAMAN TIMUR KOTA PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam

UIN IMAM BONJOL PADANG

Oleh:

HIDAYATIL FADHILA
NIM: 2012020008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan Kesehatan, Rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripdi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna penulis merasa bangga sampai pada titik ini, yang akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup kita dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terimakasih

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang yang penulis cintai ayahanda tercinta [Aidin](almarhum) dan ibunda tercinta [imasadar](almarhumah) Terimakasih atas segala pengorbanan, semangat, motivasi, dukungan moral, materi semasa ayah dan ibu didunia serta doa yang tak pernah putus sampai saat ini. Penulis sangat merindukan kehadiran ayahanda dan ibunda.

Kakakku tercinta, Ismael Aidil Fitra, Melisa Fitratul Husna S.Pd.I, Rizki Kurniawan S.Pd.I, Radhiatul Chaira S.Pd. Adikku Afdalul Dzikri S.IQ.,S. Ag dan Ariffa nugraha terima kasih telah menjadi penyemangat, dukungan moral dan materi dalam mengerjakan tugas akhir ini. Keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih untuk doa, nasehat dan semangatnya selama ini.

Terimakasih kepada Muhammad Zenrinaldi Tanjung, S. T, Nurma S.sos, Lenni Marlina S. Sos, Untuk teman seperjuangan BKI-A terimakasih untuk kebersamaan selama masa perkuliahan. Untuk temanku Nisya, Astri, Fitri, semangat ya selagi kita masi melangkah menuju tujuan awal kita, yakinlah kita pasti akan sampai pada titik yang kita impikan aamin.

Hidayatil Fadhila, S.Sos

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Hidayatil Fadhila
NIM	: 2012020008
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Tempat dan Tanggal Lahir	: Ampaleh, 21 Maret 2001

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa, skripsi saya yang berjudul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman"** Adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikat dari skripsi atau karya yang sudah diduplikasikan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ataupun perguruan tinggi lainnya. Apabila dikemudian hari skripsi ini plagiasi maka saya siap mempertanggungjawabkan keabsahan skripsi saya ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 5 Februari 2026



Hidayatil Fadhila
NIM. 2012020008

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman"**, yang disusun oleh **Hidayatil Fadhila, NIM. 2012020008,** Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan pada sidang Munaqasyah.

Padang, 5 Februari 2026

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr. Awis Karni, M.Ag	**Prima Kurniati Hamzah, MPH**
NIP. 196112101989031004	**NIP. 198909182019032023**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman"**, Nim : 2012020008, telah diuji dalam Sidang Munakasyah **Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang pada hari Selasa, 17 Februari 2026** dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program strata satu (S-1) Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Padang, 25 Februari 2026

Tim Penguji

Ketua

Prof. Dr Awis Karni, M.Ag
NIP : 196112101989031004

Penguji I	**Penguji II**
Nazirman, S.Ag. M.A	**Hummaira Hutagaol, S. Kep. M.Kes**
NIP : 197407162007101004	**NIP : 198601192019032004**
Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr Awis Karni, M.Ag	**Prima Kurniati Hamzah, M.PH**
NIP : 196112101989031004	**NIP : 198909182019032023**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang

Dr. Murisal, S.Ag. M.Pd
NIP : 197212312007101010

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman'' disusun oleh Hidayatil Fadhila, Nim: 2012020008** Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Imam Bonjol Padang.

Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat kecenderungan meningkatnya jumlah perempuan dewasa awal yang belum menikah. Masyarakat umumnya memiliki ekspektasi agar individu, khususnya perempuan, telah memasuki jenjang pernikahan. Dalam konteks sosial dan budaya, status belum menikah pada usia tertentu seringkali menjadi sorotan lingkungan sekitar. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi perempuan dewasa awal yang belum menikah, dinamika psikologis yang dihadapi Perempuan dewasa awal yang belum menikah, regulasi emosi dalam presfektif islam pada Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan *(field research*) dengan menggunakan metode kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 1 orang usia 29 tahun, 1 orang usia 30 tahun dan 1 orang usia 35 tahun Perempuan dewasa awal belum menikah. Subjek penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* yang berjumlah 3 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1. Regulasi emosi Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman menunjukkan ketidak stabilan emosi, kondisi ini berimplikasi pada munculnya perasaan sedih yang tampak melalui intonasi berbicara, gerak tubuh, serta membatasi interaksi sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional yang dapat dipicu oleh stimulus sosial tertentu. 2. Dinamika yang dihadapi perempuan dewasa awal yang belum menikah tidak selalu bersifat negatif. Meskipun terdapat tekanan sosial dan konflik emosional, Perempuan dewasa awal menjadikan ini masa penguatan jati diri, peningkatan kemandirian, serta pendewasaan secara psikologis dan spiritual. 3. Regulasi emosi dalam presfektif Islam pada Perempuan dewasa awal belum menikah mencakup pada perilaku sabar, tawakal, menahan amarah, dan ridha terhadap takdir pada ketiga informan menunjukkan adanya pengendalian diri dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian belum mendapatkan jodoh. Sikap tersebut membantu mereka mengurangi tekanan sosial, mengelola emosi, serta memperkuat ketahanan psikologis meskipun dinamika emosi masih terjadi.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, dan karunianya kepada setiap hambanya dan yang telah penulis rasakan berupa nikmat ibadah, rezki, kesehatan, kesabaran, pikiran, dan banyak nikmat lain yang yang telah memberi petunjuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman".** Sholawat beserta salam penulis memohon kepada Allah SWT agar disampaikan kepada baginda Rasulullah SAW dengan mengucapkan "*Allahumma shalli'ala sayyidina Muhammad Wa'ala Ali Sayyidina Muhammad"* yang telah mengajarkan petunjuk Al-Qur'an dan meninggalkan sunnahnya yaitu Al-Hadist kepada umat manusia sehingga telah membawa zaman ini dari zaman jahiliah ke zaman peradaban seperti saat sekarang ini.

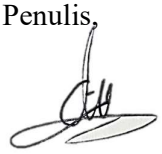
Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi bagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan waktu, kesempatan, tenaga, pikiran, moril dan materi untuk selesainya karya ilmiah yang penulis lakukan ini. Penulis mendoakan kepada Allah SWT semoga menjadi amal shaleh. Dengan niat semata-mata hanya untuk mengharapkan Ridha Allah SWT. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dekan, Bapak Dr. Murisal, S. Ag. M.Pd dan Wakil Dekan I, bapak Dr. Usaman, S. Sos.I., MA Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
2. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Bapak Nazirman, S. Ag serta sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam, Ibu Siska Novra Elvina, S. Sos.
3. Bapak Prof. Awis Karni S. Ag.M. Ag selaku pembimbing I dan ibu Prima Kurniati Hamzah, M. PH selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu dan pengajaran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan rasa tanggungjawab dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen Bimbingan Konseling Islam yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman sejak awal kuliah sampai tahap penulisan skripsi ini.
5. Bapak/ibuk pimpinan perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang dan staf, serta karyawan yang telah memberikan kesempatan untuk mempergunakan buku-buku dan lain sebagainya yang dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis mohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua Aamiin.

Padang, 5 Februari 2026
Penulis,



Hidayatil Fadhila
NIM: 2012020008

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **i**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **ii**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah 9
1. Rumusan Masalah 9
2. Batasan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 11
E. Definisi Operasional 11
F. Sistematika Penulisan 14
BAB II LANDASAN TEORI **16**
A. Regulasi Emosi 16
1. Pengertian Regulasi Emosi 16
2. Bentuk-Bentuk Regulasi Emosi 17
3. Apek-Aspek Regulasi Emosi 18
4. Faktor-faktor Regulasi Emosi 19
5. Strategi Regulasi Emosi 20
B. Perempuan Dewasa Awal 25
1. Pengertian Dewasa Awal 25
2. Ciri Ciri Perempuan Dewasa Awal 25
3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal 28
4. Perkembangan Psikososial Perempuan Dewasa Awal 30
5. Tantangan Yang Dihadapi Perempuan Dewasa Awal 31

6. Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal 32
C. Pernikahan.....33
1. Tujuan Pernikahan dalam Islam 34
2. Hak dan Kewajiban dalam Pernikahan 37
D. Regulasi Emosi Menurut Presfektif Islam 38
E. Penelitian Relavan.....44
BAB III METODE PENELITIAN 49
A. Jenis Penelitian.....49
B. Lokasi Penelitian.....49
C. Subjek Penelitian.....50
D. Teknik Pengumpulan Data.....51
1. Observasi 51
2. Wawancara 52
3. Dokumentasi.....52
E. Teknik Analisis Data.....53
1. *Data Collection* (Pengumpulan Data) 53
2. *Data Reduction* (Reduksi Data) 54
3. *Data Display* (Penyajian Data).....54
4. *Conclusion Drawing* (Penarikan Kesimpulan).....55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....55
A. Deskripsi Informan Penelitian 55
B. Temuan Penelitian.....62
1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman 62
2. Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal 67
3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal 70
C. Pembahasan hasil temuan 74
1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman 74
2. Dinamika Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman. 75
3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah.....76
D. Implikasi Hasil Penelitian Dengan Temuan Terhadap Bimbingan Konseling Islam (regulasi emosi dalam presfektif Islam) 78

BAB V PENUTUP **85**
A. Kesimpulan 85
B. Saran 86
DAFTAR PUSTAKA **87**
LAMPIRAN **92**
PEDOMAN WAWANCARA **92**
SURAT TUGAS **96**
SURAT KETERANGAN PEMBIMBING **97**
SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN **98**
BUKTI BIMBINGAN **99**
DOKUMENTASI PENELITIAN **100**
BIODATA PENULIS **101**